"గర్భాశయం"

రచన

డా॥ P.S. గోపాల కృష్ణ, M.B.B.S.

Spiritual Tablets
REGD NO-96860

స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్
రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్
(Non - Profit Organisation)

ప్రథమ ముద్రణ : అక్టోబర్, 2015

ద్వితీయ ముద్రణ : జూలై, 2016

ప్రతులు : 2,000

మూల్యం : రూ. 10/-

రచన : **డా॥ P.S. గోపాలకృష్ణ,** M.B.B.S.

ముద్రించినవారు,

మరి ప్రతులకు : **స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్**
LIG-6, ఉడా కాలనీ, మాధవధార
సీనియర్ సిటిజన్ హోమ్ ఎదురుగా
విశాఖపట్టణం-530007
ఫోన్ : 9246648405

ముద్రణ : **ధర్మతేజ ప్రింటింగ్ వర్క్స్**
శ్రామికనగర్, చినగంట్యాడ
గాజువాక, విశాఖపట్టణం
ఫోన్ : 0891-2514985

ముందుమాట

సృష్టిలో స్త్రీ ప్రాముఖ్యత అందరికీ తెలిసిందే! స్త్రీ శరీర భాగంలో ప్రముఖ పాత్ర వహించి ఆత్మ కి పూర్తి శరీర నిర్మాణాన్ని చేకూర్చి భూమి మీదకి తీసుకువచ్చేదే స్త్రీ గర్భాశయం. ఈ రోజులలో స్త్రీలలో ఎక్కువశాతం మంది ఈ గర్భకోశ వ్యాధులతో బాధపడుతున్నారు. "ఏ శారీరక సమస్యకి అయినా ఆధ్యాత్మికమార్గం లోనే పరిష్కారం ఉంది" అని చెప్పడానికి ఈ పుస్తకం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. శారీరక స్థాయిలోనే కాకుండా బుద్ధి స్థాయిలో కూడా ఉన్నటువంటి గర్భాశయాన్ని కనుక మనం సరిదిద్దుకుంటే తద్వారా శారీరక స్థాయిలో అనారోగ్యం నయం కావడం ఈ పుస్తకంలో వివరించడం జరిగింది.

"ధ్యాన ఆరోగ్యశాస్త్ర విధానం" ద్వారా ఈ ఆధ్యాత్మిక విషయాలను తెలిపే అవకాశం కల్పించిన పాఠక మహాశయులకు నా కృతజ్ఞతలు.

ఈ జీవితకాలంలో భౌతికంగా అనుక్షణం ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాన్ని గోరుముద్దలుగా తినిపించి నన్ను తీర్చిదిద్దిన " పాల్ విజయ్‌కుమార్" గారికీ, ఎన్నో రాళ్ళను రత్నాలుగా తీర్చిదిద్దుతూ అనుక్షణం ఈ ప్రాజెక్టు నిర్మాణంలో తగు సూచనలను ఇస్తూన్న "బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ" కీ నా ఆత్మప్రణామాలు.

డా॥ G.K.

వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు

స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ రీసెర్చ్ ఫౌండెషన్

విషయ సూచిక

గర్భకోశ వ్యాధులు

ఆరోగ్యాభిలాషులకూ, ఆనందాభిలాషులకూ ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్స్ ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని అందించే ప్రయత్నంలో ఇది వరకే ఎన్నో వేలకేసులలో మనం ధ్యానంతో, శాకాహారం తో మరి **పిరమిడ్ శక్తి** తో ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాన్ని శిక్షణగా ఇవ్వడం జరిగింది. దీని ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందడం మనం గమనించినట్లయితే దానిలో భాగంగా మరి ప్రస్తుత సమాజంలో అతి ఎక్కువగా ఉన్నటువంటి **"గర్భకోశ వ్యాధులు"** అనే అంశం గురించి కూలంకషంగా తెలుసుకుందాం!

ఈ **గర్భకోశ వ్యాధులు** అనే అంశాన్ని మనం పరిశీలించడానికి ముందు ఎలా అయితే భౌతిక శరీరంలో **'గర్భాశయం'** అనేది తన యొక్క పనిని నిర్వర్తిస్తుందో అదేవిధంగా **'బుద్ధిస్థాయి'**లో కూడా మనకీ **'గర్భాశయం'** అనేది ఒకటి ఉంది అనే విషయాన్ని ఇక్కడ మూల ముఖ్యంగా గుర్తించాలి. భౌతికంగా చూస్తే **'గర్భాశయం'** అనేది ప్రతి శిశువూ పుట్టక ముందే సరియైనటువంటి

ఒకానొక వాతావరణంలో పిండానికి కావలసినటువంటి అన్ని పదార్థాలను '9' నెలల పాటు సమకూరుస్తూ అది పూర్తిగా తయారయిన తరువాత దానిని బయటకి విడవడం అనేది జరుగుతుంది.

అయితే ఇక్కడ **గర్భాశయం** యొక్క ప్రధానమైన పని... ఒక శిశువుకి **జన్మ** ఇచ్చే ముందు ఆ శిశువును **'అండం'** స్థాయి నుండి పూర్తి **'పిండం'** స్థాయికి పూర్తి చేయడం. దీన్ని మనం సరిసమానంగా ఆత్మ పరమైనటువంటి భాషలో తెలియ జేయాలంటే ఆధ్యాత్మిక బుద్ధిని అనుసరించి ప్రతి ఒక్క వ్యక్తీ కూడా ఈ ఆధ్యాత్మిక పుత్రులను కనడానికి సరిపడా **జ్ఞానం** చిన్నప్పటి నుండే సంతరించుకోవటం జరుగుతుంది.

ఎన్నో జన్మల నుండి తీసుకున్న సారాన్ని కలిపి ఈ **జన్మలో** ఏదైతే ఆత్మ జ్ఞానాన్ని నేర్చుకొని మనం **"ఆధ్యాత్మిక పుత్రులను"** కనడానికి నిర్ణయించుకున్నామో ఆ పుత్రులకు తగ్గట్టుగా జ్ఞానాన్ని ఎప్పుడయితే తల్లి సంతరించుకుంటుందో అప్పుడు తనలోపల ఉన్నటు వంటి బుద్ధివరమైన **"గర్భకోశాన్ని"** తయారు చేసుకున్నట్లు లెక్క !

ఆధ్యాత్మిక పుత్రులను కనడం... సాకడం

భౌతికంగా భార్యభర్తలు శిశువుని కని, పెంచి, పెద్ద చేసి విద్యా బుద్ధులు నేర్పించి, ఉద్యోగం, వ్యాపారంలో స్థిరపడ్డాక పెళ్ళి చేసి వారికి ఒక జీవితాన్ని కల్పిస్తారు. ఇది భౌతికంగా మనం చేసేది. అదేవిధంగా ఎన్నో జన్మలలో మనం పొందినటువంటి జ్ఞానాన్ని ఈ జన్మలో పొందే జ్ఞానంతో కలిపి మన వంతు సాయంగా చైతన్యాన్ని విస్తరింప చేసుకొనే ప్రయత్నంలో ఉన్న అనేక **ఆత్మ** పదార్ధాలకు విరివిగా **జ్ఞానాన్ని** పంచి వారి వారి **ఆధ్యాత్మిక బుద్ధికి** మనం తోడ్పడటమే **"ఆధ్యాత్మిక పుత్రులు"** కనడంగా పరిగణించాలి.

అయితే ఇతర వ్యక్తుల్ని **ఆధ్యాత్మిక జీవితంలోకి** క్రొత్తగా వచ్చేటట్లుగా చైతన్యవంతుల్ని చేయడం అనే దాన్ని **'ఆధ్యాత్మిక పుత్రులను'** కనడంగా భావిస్తే, ఎవరైతే ఈ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన సముపార్జనలో ఒక **"ముముక్షువు"** గా తీవ్రమైన తపనతో ఎదుగుతూ ఉన్నారో వారికి పూర్తిగా తోడ్పడి మరింత జ్ఞానాన్ని వారికి అందింపజేయడం అనేది ఈ **ఆధ్యాత్మిక పుత్రులను** సాకడంగా మనం గమనించవచ్చు.

కాబట్టి ఇక్కడ మన **ఆధ్యాత్మిక పుత్రుల** యొక్క ప్రగతిని బట్టే మన సాంసారిక పుత్రుల ప్రగతి ఉంటుంది దీనినే మనం వేరే సందర్భంలో "**ఆధ్యాత్మిక పుత్రులు**" అనే అంశంలో చాలా వివరంగా తెలియజేయడం జరిగింది.

అనేకానేక అంశాలలో...

ఆధ్యాత్మిక పుత్రుల యొక్క పుట్టుకకు సంబంధించిందే ఈ గర్భాశయం! అంటే మనం **ధ్యానం**లోకి వచ్చిన తరువాత ఒకసారి **శాకాహారం** పాటించడం మొదలుపెడితే, అనేకమందిని **శాకాహారులు**గా తీర్చిదిద్దడంలో భాగంగా మొదట్లో "మన అనుభవాన్ని" మాత్రమే చెబుతూంటాం.రానురాను వాటినే కనుక మన "**జీవితధ్యేయం**" గా తీసుకున్నట్లయితే "**యోగి వేమన**" నుండి కొన్ని పద్యాలను అదేవిధంగా "**భజగోవిందం**" నుండి "**శ్రీకృష్ణ సందేశం**" నుండి ఎంతమంది అయితే **ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తలు** ఈ **శాకాహారం** యొక్క విలువను గురించి తెలియజేశారో, అటువంటి **శ్లోకాలన్నింటినీ**

కంఠస్థం చేసి వాటిని ఉపయోగిస్తూ చెప్పడం అనేది ఏదైతే ఉందో అది మరింతగా శ్రోతలను అతి త్వరలోనే ఆకట్టుకొని అందరినీ **శాకాహారులుగా** తీర్చిదిద్దడం జరుగుతుంది.

నిష్ణాతులు కావడమే !

అదేవిధంగా మనం సంగీతం ద్వారా ప్రజలలోకి వెళ్ళి మన ఆనందాన్ని మనం పొందుతూ మరింత ఆనందాన్ని అందరికీ తెలియజేయాలనుకున్నప్పుడు ఆ సంగీతంలో "ఒక స్థాయికి ఎదగడం" అనేది కూడా ఆ తల్లి యొక్క **జ్ఞానం** గానే పరిగణించాలి. ఇలా ఎన్ని విధాలుగా అయితే మనం **"ఆధ్యాత్మిక పుత్రుల్ని"** కనడానికి అవకాశం ఉంటుందో అంటే **సంగీతం** ద్వారా కానీ, **ఆత్మజ్ఞానం** ద్వారా కాని **"పిరమిడ్ జ్ఞానం"** ద్వారా కానీ **శాకాహారం** ద్వారా కాని, మొదలైన ఏ పద్ధతులతో అయితే ఈ **జీవితలక్ష్యాన్ని** తీసుకొని వచ్చామో వాటిని గురించి కేవలం మన **అనుభవం** మాత్రమే కాకుండా అప్పటికే

దాని మీద ఎంతో **జ్ఞానాన్ని** పొంది ఉన్న గొప్ప గొప్ప **ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తల** యొక్క జ్ఞానాన్ని కూడా అర్థం చేసుకుని శిక్షణలో ఉపయోగించాలి. అంతేకాకుండా "కళల్లో" కూడా కనీసం 4,5 గంటలు పాటు సమయాన్ని వెచ్చించి వాటిల్లో అరి తేరినప్పుడు మనం **ఆధ్యాత్మిక పుత్రుల్ని** ప్రసవించటానికి సరిపడా **జ్ఞానాన్ని** లేదా ఆ **పుత్రుల్ని** మన దగ్గర ఉంచి పూర్తిగా **శిక్షణ** ఇవ్వడానికి సరిపడా స్థాయిని మనం పొందినట్లు లెక్క!

శిక్షణా కేంద్రాలే గర్భాశయాలు

దీంట్లో భాగంగానే మనం అనేక ఆధ్యాత్మిక సంస్థల యొక్క శిక్షణా కేంద్రాలను చూస్తూ ఉంటాం. ఒక స్థాయి ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానానికి సంబంధించి ఒక కేంద్రం అనేది వాళ్ళు ఏర్పాటు చేశారంటే నిజానికి ఆ ఆధ్యాత్మిక సంస్థ యొక్క ఒక **గర్భాశయం**గా మనం దాన్ని చిత్రీకరించవచ్చు.

అయితే ఆ కేంద్రంలోకి వెళ్ళిన రోజు మొదలుకొని సుమారు ఒక మూడు నుండి ఆరు నెలల పాటు లేదా ఒక సంవత్సర కాలం పాటు ఒక నిర్ణీత సమయంలో వెళ్ళి

రావడం, లేదా కొన్ని నెలల పాటు అక్కడే ఉండటం సంభవించినప్పుడు వెళ్ళిన ఆ వ్యక్తికి **గతజన్మ సంస్కారం** ఉన్నప్పటికీ కూడా ఈ **జన్మలో** "తెలియకుండానే నేర్చుకోవడం" అన్న స్థితి నుండి "తెలిసి నేర్చుకునే స్థితిలోకి" మార్పు తీసుకు రావాలి. కాబట్టి వాళ్ళను పూర్తిగా తీర్చిదిద్దే భాగంలోనే ఈ **కేర్ సెంటర్స్** లేదా **"ఆధ్యాత్మిక కేంద్రాలు"** ఉపయోగపడడం సహజం.

కాబట్టి మనం అటువంటి కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేసి దాని ద్వారా పదిమందికీ **జ్ఞానం** అందివ్వడం లేదా ఒక గృహిణి తాను కనవలసినటువంటి **ఆధ్యాత్మిక పుత్రులకు** సంబంధించినటువంటి **జ్ఞానాన్ని** తను పూర్తిగా ఎక్కడా ఏ తడబాటు లేకుండా ఏ పుస్తకం తీసినా ఆ పుస్తకంలో ఏ పేజీలో ఏక్కడ ఏముంది అనే చెప్పగలిగే స్థాయికి చేరుకోవడం అన్నది **"గర్భాశయం"** గట్టి పడటానికి సంబంధించినదే.

అంటే **పాలనా వ్యవస్థ** తీసుకుంటే కనుక దానికి సంబంధించి అనేక పుస్తకాలు చదివి ఆ కార్యదక్షతను

పూర్తిగా తాను నేర్చుకోవడం.. కంప్యూటర్, భాషలు, వ్యక్తిత్వ వికాసం మొదలైనవి అన్నీ కూడా నేర్చుకొని తను పూర్తిగా తయారయినప్పుడు తన యొక్క **గర్భాశయాన్ని** తాను జన్మనివ్వబోయే **ఆధ్యాత్మిక పుత్రులకి** తగ్గట్లుగా తాను తీర్చిదిద్దినట్లు లెక్క. ఇదే సంగీతానికి, కళలకు కూడా వర్తిస్తుంది.

బుద్ధి స్థాయిలో గర్భాశయం

భౌతికంగా అయితే మనం **గర్భాశయాన్ని** తీసుకుని వచ్చాం. అలాగే **ఆధ్యాత్మిక బుద్ధి** లో ఉన్నటువంటి అనేక ప్రదేశాలలో కూడా ఈ **గర్భాశయానికి** సరిపడినటువంటి ప్రదేశం ఉంటుంది.ఆ ప్రదేశాన్ని ఎప్పుడయితే మన **'ఆధ్యాత్మిక వికాసం'** ద్వారా **పరిపూర్ణత** గావించుకుంటామో అప్పుడు ఈ భౌతిక శరీరంలో ఉన్నటువంటి **గర్భాశయానికి** సరిసమానంగా **ఆధ్యాత్మికబుద్ధి** స్థాయిలో కూడా ఒక **గర్భాశయాన్ని** నిర్మించుకున్నట్లు లెక్క!

నిజానికి ఈ రెండూ ఒక దాని వెంబడి ఒకటి రైలు పట్టాలలాగా ప్రక్క ప్రక్కనే వెళతాయి. ఎప్పుడయితే

భౌతికంగా ఉన్న **గర్భాశయానికి** సరిసమానంగా ఉన్నటువంటి **ఆధ్యాత్మిక బుద్ధిని** వికసింపజేయకుండా దాన్ని అలాగే వదిలేస్తామో ఆ ఖాళీని మనం **గర్భాశయంలో** సమస్యలుగా అనేక రకాలుగా తీసుకోవడం జరుగుతుంది.

ఈ గర్భకోశ వ్యాధులకు సంబంధించి మరొక కీలకమైన విషయాన్ని మనం వివరంగా తెలుసుకుందాం :

నెలసరి సమస్య - నెలవారీ ఆత్మ ప్రణాళిక

సాధారణంగా ఈ **గర్భకోశ వ్యాధులు** భౌతిక జీవితంలో చూస్తే కనుక నెలసరి సమస్యగా ఉండడం గమనిస్తాం. అంటే (నెలసరి) **"పీరియడ్స్"** ఎక్కువసార్లు లేదా తక్కువసార్లు రావడం గానీ, లేదా పూర్తిగా పీరియడ్స్ ఆగిపోవడం, ఆ సమయంలో నొప్పిని కలిగించడం గాని అదేవిధంగా చిరాకు, విసుగు, కోపం ఇటువంటివి గమనించడం జరుగుతుంది.

ఏదైతే ఈ నెలవారీ సమస్యగా **గర్భకోశ వ్యాధులను** స్త్రీలు పొందడం జరుగుతుందో నిజానికి దీన్ని మనం

వివరంగా చూసినట్లయితే "నెలవారీ ఆత్మప్రణాళిక" అన్నదాన్ని దీనికి సరిసమానంగా చెప్పుకోవచ్చు.

మన నిత్యజీవితంలో ప్రతిరోజూ ఈ భౌతిక శరీరం మరి మనస్సు యొక్క ఆహ్లాదానికి ప్రతిరోజూ పాలు, వారానికి కాయగూరలు నెలవారీ పప్పుదినుసులు, సరుకులు, సంవత్సరానికి బట్టలు క్రమం తప్పకుండా తెచ్చుకుంటాం. అలాగే ఒక జీవితకాలంలో ఒకటి, రెండుసార్లు ఇళ్ళు నిర్మించుకుంటాం.అదేవిధంగా ఒక జీవితలక్ష్యాన్ని తీసుకొని **ఆత్మపరం**గా వికసించటానికే మనం ఈ **జన్మను** ఎంచుకొని వచ్చాం, ఈ **జన్మలో** కూడా మనం ఎప్పటికప్పుడు రోజువారీ ఆత్మప్రణాళిక, వారం, వారం ఆత్మప్రణాళిక అదే విధంగా నెలవారి ఆత్మప్రణాళికను మనం తయారు చేయవలసి ఉంటుంది.

అయితే ఒక నెలరోజులలో మనం చేయవలసి నటువంటి **'ఆత్మసాధన'** అది **ధ్యానం** కాని, **సజ్జనసాంగత్యం** లేదా **స్వాధ్యాయం** లేదా ఈ మూడింటినీ ఎప్పుడయితే మనం సరిగ్గా నెరవేరుస్తామో అప్పుడు మాత్రం ఈ నెలసరి సమస్యలలో చాలా మార్పును గమనించడం జరుగుతుంది.

నెలవారి ఆత్మప్రణాళిక - పౌర్ణమి ధ్యానం

మరీ ముఖ్యంగా **పౌర్ణమి** రోజులలో అంటే **పౌర్ణమి** ముందు రోజు, **పౌర్ణమి** రోజు, **పౌర్ణమి** మరుసటి రోజు... ఈ మూడు రోజులూ కూడా వీలైయినంత **మౌనం**లో ఉంటూ ఆహారాన్ని కూడా అవసరమైనంత మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఇక్కడ **ఆహారం** అంటే తినే తిండి మాత్రమే కాదు. జ్ఞానేంద్రియాలతో చేసే అంటే పేపర్, టి.వి., ఆహారం, విహారం మొదలైన విషయాలు అన్నింటినీ వీలైయినంత వరకు తగ్గించి ఆ సమయాన్ని **ఆధ్యాత్మికసాధన**కు మాత్రమే ఉపయోగిస్తూ ప్రతి విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి.

రాత్రిపూట ఎక్కువగా **ధ్యానం**లో ఉంటూంటే సహజంగా ఆ మూడు రోజులలో ఒక నెలరోజులకు మనం చేయవలసినటువంటి కార్యక్రమం గురించి పూర్తిగా వివరణ పొందుతాము. ఇది ఒక మాస్టర్ ద్వారా గానీ, **ధ్యానంలో అనుభవం** ద్వారా లేదా కలల రూపంలో గానీ మనకు అందించబడుతుంది.

వాటిని వివరంగా ఒక డైరీలో వ్రాసుకొని మనకు అర్థం అయిన విషయాల్ని వెంటనే ఆచరణలోకి తీసుకురావాలి.

వాటిని ఒక **ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్త**, లేదా ఒక **గురువు** సమక్షంలో " ఈ మూడురోజులు **పౌర్ణమి ధ్యానం**లో నేను ఈ రకమైన **అనుభవాలు** పొందాను; దీన్ని బట్టి నా కార్యాచరణ ఏ రకంగా చేయాలి?" అని అడిగినప్పుడు ఆ **గురువు** ఆ తరువాత నెలరోజులలో మనం చేయవలసి నటువంటి **ధ్యాన సాధన** గురించి, కలవవలసిన వ్యక్తుల గురించి ఆ అనుభవానికి తగ్గట్టుగా ఏ విధంగా ఉండాలి అనే వివరాల్ని మనకు సూచించడం జరుగుతుంది.

ఆ నెలరోజులు ఏదైతే ఒక కార్యాచరణ మరి ముఖ్యంగా **ఆత్మ ప్రణాళిక** గురించి **ఆత్మాభివృద్ధికి** సంబంధించి మనం ఏర్పాటు చేసుకుని దానిని 'తు.చ.' తప్పకుండా ఆచరణలో పెట్టాలి.ఎప్పుడైతే ఈ నెలవారీ **ఆత్మప్రణాళికను** మనం పరిపూర్ణం చేస్తామో ఈ నెలసరికి సంబంధించి వచ్చిన వ్యాధులు పూర్తిగా తగ్గడం మనం గమనించగలం!

అకస్మాత్తుగా జరిగే రక్త స్రావం అరికట్టాలంటే?

సాధారణంగా చాలామందిలో ఎక్కువగా రక్తస్రావం కావడం అంటే నెలసరి సమస్యలప్పుడు సుమారు ఒక **10** నుండి **15** **రోజులు** పాటు అవ్వడం, అదీ చాలా ఎక్కువగా **రక్తస్రావం** అవ్వడం వంటి దాన్ని గమనించడం జరుగుతుంది. అప్పుడు అర్థం చేసుకోవలసినటువంటి ఒక ముఖ్యమైన విషయం అకస్మాత్తుగా మరి దీర్ఘకాలికం అన్న అంశం. రెండు టాబ్లెట్లు అన్న విభాగంలో దీన్ని గురించి చాలా వివరంగా చర్చించడం జరిగింది.

రక్తస్రావం ఎక్కువగా జరుగుతున్నప్పుడు దానిని వెంటనే ఆపడం అనేది అవసరం. దాన్ని గురించే మనం వెనువెంటనే డాక్టర్ దగ్గరకు పరిగెట్టడం, ఏం చేస్తే వెంటనే తగ్గుతుంది అని ఆలోచిస్తాం.

ఆకస్మిక మార్పులు-జీవితధ్యేయంలో

ఇక్కడ రక్తస్రావం 'అకస్మాత్తుగా ఆపాలి' అనే అవసరం ఏదైతే ఉందో అది మన " **జీవితధ్యేయాన్ని** " మనం నేర్చుకోవలసిన విషయాలు లేదా తెలుసుకోవలసిన అంశాలలో కూడా 'అకస్మాత్తుగా మార్చుకోవలసింది ఏదో ఉంది' అన్నట్లుగా ప్రధానంగా ఆలోచించాలి.

పై సంఘటనల నుండి "ఏ విషయాలలో అయితే మార్పుని వెనువెంటనే అంటే ఒక రాత్రికి రాత్రే మనం తెచ్చుకోవలసి ఉందో, వాటిని మనం అర్ధం చేసుకోవాలి" అన్న దిశగా మన **ధ్యానశక్తిని, సంకల్పాన్ని** పెట్టవలసి ఉంటుంది.

దీర్ఘకాలిక సంఘటనలలో ఈరోజు లేదా రేపు అన్నట్లుగా మనం అనేక అవకాశాలను ఎదుర్కొంటూ కొద్ది కొద్దిగా నేర్చుకుంటూ వెళ్ళడం ఉంటుంది. కానీ ఈ అకస్మాత్తు సంఘటనలలో మాత్రం వెంటనే మార్పు చేసుకోవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి ఎక్కువ రక్తస్రావం అవుతూ ఒక సీరియస్ స్టేజీలోకి వెళ్ళుతుంది

అని మనకు అనిపించినప్పుడు "ఏ విషయాన్ని నేను వెను వెంటనే మార్పు చేసుకోవాలి, అది ఏమిటి అన్నది నాకు తెలియాలి" అని ఎప్పుడైతే ఒక తపనను కలిగి ఉంటామో అప్పుడు **ధ్యానం**లోనో, **ఆచార్యసాంగత్యం** ద్వారా త్వరగా మార్చుకోవలసిన అంశాన్ని మనం కనుక్కోగలం.

ఇది కూడా మనం ముందు అనుకున్నట్లుగానే **ఆధ్యాత్మిక పుత్రులను** తయారుచేయడం లేదా కనడం అన్నటువంటి అంశానికి సంబంధించిదే అయి ఉంటుంది. అయితే గంటలు,గంటలు **ధ్యానం**లోకి వెళ్ళడం లేదా **ధ్యానం** నుండి **ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాల్లోకి** తీసుకోవలసిన ఒక మార్పు కాని... అలా ఏదైతే మనం కనే **ఆధ్యాత్మిక పుత్రులకు** అవసరం అవుతుందో దానికి సంబంధించిన **జ్ఞానాన్ని** తీసుకోవటానికి తగ్గట్టుగా మనం ఒక రాత్రికి రాత్రే **నిర్ణయం** తీసుకోవడం ద్వారా ఎక్కువగా అయ్యే **రక్తస్రావం** అన్నదాన్ని అరికట్టవచ్చు.

ఎప్పుడైతే ఆ విషయం మనకి అర్థం అయి ఆ నిర్ణయాన్ని మనం తీసుకుంటామో తీసుకొన్న వెంటనే కొన్ని

గంటలలోనే అధిక **రక్తస్రావం** అన్న సమస్య నుండి బయటపడటం మనం గమనించవచ్చు.

అయితే క్రొత్తగా వచ్చేవారిలో ఆ సమయంలో ఎక్కువగా గంటలు గంటలు **ధ్యానం, పిరమిడ్** క్రింద కూర్చొని **"పిరమిడ్ శక్తి"** ని తీసుకోవడం, వీలైయినంత వరకు మొక్కలు లేదా **ప్రకృతి** వాతావరణంలో ఉండడం, శ్రావ్యమైనటువంటి మంచి సంగీతాన్ని వినడం అవసరం అవుతుంది. అంతేకాకుండా **మితాహారం** అన్నటువంటి టాబ్లెట్‌ని అర్థం చేసుకొని పరిగణనలోకి తీసుకోవడం ద్వారా కూడా **శక్తి** స్థాయిలో ఉన్న నిరోధం తొలగి అధిక **రక్తస్రావాన్ని** మనం నిరోధించగలం.

అయితే ఇలా రెండు లేదా మూడు సార్లు జరిగి దాన్ని **'పూర్తిగా మనం నిరోధించగలగాలి'** అనుకున్నప్పుడు పైన తెలిపిన ఈ అకస్మాత్తుగా తీసుకోవలసినటువంటి నిర్ణయాలు తీసుకోవడం ఇంకా సీనియర్స్‌గా ఉన్నవాళ్ళ విషయంలో మనం గమనించినట్లయితే మరి వాటిని వెంటనే గ్రహించి మార్పు తెచ్చుకొనే గుణంలో కూడా మనం అంతర్భాగం కావాలి అన్న అంశం అర్థం చేసుకోవాలి.

అంటే "ఈ అంశం ఈ రోజు కాకపోతే రేపు జరుగుతుంది పరవాలేదు" అనే వాటిలో నేర్చుకోవడం ఎలా అయితే ఉందో అలా ఏదైనా ఒక సందర్భంలో "ఇది అకస్మాత్తుగా మనం చేయవలసింది" అని అర్థమైనప్పుడు దానితో మనం 'ఇంకొద్ది రోజులు చూద్దాం, ఇంకొద్దిరోజులు చూద్దాం' అనే నాన్చుడు ధోరణి లేకుండా ఉండాలి.

'అకస్మాత్తు విషయాన్ని అకస్మాత్తుగానే తీసుకోవడం' అనే తత్వాన్ని అలవాటు చేసుకునే విధానం కోసం కూడా ఒకటికి పదిసార్లు 'ఎక్కువ రక్తస్రావం' అన్నటువంటి అనారోగ్యాన్ని మన శరీరం మీదకు ఒక అలారం మనమే తెచ్చుకుంటాం! ఎప్పుడైతే మన **గుణగణాల** నుండి మన **దివ్యత్వం** నుండి మనం దూరంగా జరుగుతామో, అది తిరిగి గుర్తు చేయడం కోసమే అనారోగ్య రూపంలో మన శరీరంలోకి ఒక ఇబ్బందిని తెచ్చుకోవడం జరుగుతుంది.

ఎప్పుడైతే మనలో ఉన్నటువంటి **దివ్య, భవ్య గుణాన్ని** మనం సంతరించుకుంటామో అప్పుడు తిరిగి యథాస్థితికి మనం తిరిగి చేరుకోవడం జరుగుతుంది.

అయితే ఇక్కడ ఉన్నటువంటి మరో కీలకమైన అంశం ఎప్పుడైతే **రక్తస్రావం** అనేది జరుగుతుందో, ఈ రక్తానికి సంబంధించి శక్తి ప్రసరణా వలయాలు అనే అంశాన్ని కూడా ఇక్కడ మనం అర్ధం చేసుకోవాలి.

శక్తిప్రసరణా వలయాలు

మన శరీరంలో రక్తం గుండెకు చేరడానికి **'సిరలు'** గుండె నుండి రక్తనాళాల ద్వారా శరీరభాగాలకు రక్తం ప్రసరణ జరగడానికి **'ధమనులు'** ఉన్నాయి. ఈ వలయంలో ఎలాయితే **సిరలు** చేరవేయడం అదేవిధంగా గుండెలో పంపింగ్ జరగడం తరువాత **ధమనుల** ద్వారా బయటకు వెళ్ళడం అన్నటువంటిది జరుగుతుందో అలాగే మనం జీవితంలో అనేక ప్రసరణా పద్ధతుల్ని చూస్తాం.

సాధారణంగా **విశ్వశక్తిని** మనం **ధ్యానం, ప్రకృతి, సంగీతం** ద్వారా తీసుకుంటాం. మరి దీన్ని మనలో ఉంచుకొని కొంత **శక్తిని** మన **సంకల్పాలు** ద్వారా, పనుల ద్వారా, కార్యక్రమాల ద్వారా, **సేవల** ద్వారా, రకరకాలుగా ఖర్చుపెడుతూ ఉంటాం. అదేవిధంగా **డబ్బు**

సంపాదించడం, ఖర్చుపెట్టడం, కొంత ఉంచుకోవడం; అదేవిధంగా **పేరుప్రతిష్టలు**. అయితే ఈ మూడు అంశాలు వీటితో సరిసమానంగా ఉన్నటు వంటి మరొక మూడు ప్రసరణా వ్యవస్థలలో అవి **విద్యుత్‌శక్తి, నీరు, రక్తప్రసరణ** అనే వాటితో ముడిపడి ఉంటాయి.

కాబట్టి ఇక్కడ రక్తం అనేది మనకున్నటువంటి రక్తనాళాల నుండి ఎంత మోతాదులో సాధారణంగా పోవాలో అంతకన్నా ఎక్కువ ఒత్తిడికి లోనైనప్పుడు ఖర్చుపెట్టే స్థాయిగా తీసుకొని ముందుగా చెప్పినటువంటి ప్రసరణలో భాగంగా **శక్తిని** ఖర్చుపెట్టే విధానాలు ఏ రకంగా ఉంటున్నాయి? ఎన్ని రకాలుగా ఈ ప్రాణశక్తిని ఖర్చు చేస్తున్నాం?.. అన్నవి పరిశీలించుకోవాలి.

మన **జీవితలక్ష్యాన్ని** దాటి ఎక్కడెక్కడైతే అనవసరంగా మాట్లాడటం, అనవసరంగా పనులు చేయడం, అనవసరంగా **సంకల్పాలు** చేయడం మొదలైనవి అన్నీ మనం ప్రాణశక్తిని అనవసరంగా ఖర్చుపెడుతున్నట్లు అవుతుంది.

ఇలా ప్రాణశక్తి ని అనవసరంగా ధారపోస్తే ఇక్కడ శరీరంలో నుండి రక్తం కూడా అనవసరంగా బయటకు

వెళ్ళిపోవడం మనం **గమనించవచ్చు**. మన జీవితలక్ష్యం దగ్గర మనకు వచ్చినటువంటి డబ్బుని ఒక ఆధ్యాత్మిక పుస్తకం, కరపత్రం, పిరమిడ్ నిర్మాణం లేదా ఆధ్యాత్మిక యాత్రలు మొదలైన వాటి స్థాయిలో మనం ఉపయోగించినప్పుడు మరింత **జ్ఞానాన్ని** మనం సంతరించుకోవడం లేదా మరింతమందికి **ధ్యానం** చెప్పడం జరుగుతుంది.

అదేవిధంగా మన పిల్లల్ని చదివించుకోవడం కోసం, కళలు నేర్పడం కోసం డబ్బులు ఎంతయినా ఖర్చుచేయవచ్చు. అయితే మన **జీవితధ్యేయం**లో ఉన్నటువంటి వ్యక్తులకు లేదా సందర్భాలకు మాత్రమే డబ్బును ఖర్చు చేయాలి. ఇక్కడ ఈ 'డబ్బు' అన్న దాన్ని సక్రమంగా మాత్రమే వినియోగించాలి. దీన్ని బట్టి కూడా రక్తం మన శరీరంలో ఉండాలా, బయటకు వృధాగా పోవాలా అనేది నిర్ణయింపబడి ఉంటుంది.

ఇంక మూడవ అంశం "పేరు ప్రతిష్టలు".. ఏవైతే పేరు ప్రతిష్టలని, చిన్నప్పటి నుండి సత్ప్రవర్తనతోనో సత్‌శీలంతోనో లేదా అటువంటి కుటుంబంలో **జన్మించడం** ద్వారా తీసుకుని వచ్చామో ఆ పేరు ప్రతిష్టలను ఉపయోగించే ప్రదేశం, సందర్భం కూడా చాలా ఖచ్చితంగా

ఉంటాయి. అవకాశం ఉంది కదా అని చెప్పి మన దగ్గరకు వచ్చిన ప్రతీ ఒక్కరికీ "నీకు ఈ పని చేసిపెడతాను, ఆ పని చేసిపెడతాను వాళ్ళకు ఫోన్ చేస్తే అయిపోతుంది, వీళ్ళకి ఫోన్ చేస్తే అయిపోతుంది" అని రికమెండేషన్ ఉత్తరాలు వ్రాసి ఇవ్వడం అనేది మనం ఎప్పుడైతే చేస్తామో నిజానికి వేరే వ్యక్తుల యొక్క కర్మచక్రంలో వ్రేళ్ళు పెట్టినవాళ్ళం అవుతాము.

ఎవరైతే తమ కష్టాలను తాము ఎదుర్కొంటూ తమ **జ్ఞానాన్ని** తాము సంపాదించుకుంటూ జీవితంలో conscious evolution లో ఉంటారో వారికి మాత్రమే చేయూతనిచ్చి పైకి తీసుకురావడం అనేది లక్షల్లో ఒక కేసుగా మనం చేయవచ్చు. అయితే ఆ రకంగా చేయూతను ఇవ్వడం ద్వారా వాళ్ళు మరింత **జ్ఞానాన్ని**, ఆనందాన్ని తొందరగా పొందుతారు. అనుకున్నప్పుడు అక్కడ దాన్ని చేయడం చాలా పెద్ద అవసరం. అలా కాకుండా మాంసం తింటూ, జీవితం ఎటు వెళ్తుందో కనీసం తెలియకుండా సామాన్యంగా జీవిస్తున్నవంటి పరిణితి చెందని **ఆత్మల** యొక్క జీవన క్రమంలో మన మాటతో కానీ, **సంకల్పంతో** కానీ వాళ్ళ పనులు నెరవేరిస్తే, నిజానికి అక్కడ మన పేరు ప్రతిష్టతలను పూర్తిగా భ్రష్టుపరుస్తున్నట్లు లెక్క.

"బుడిదలో పోసిన పన్నీరు" సామెతలాగా ఇంత కష్టపడి వారిని అనుసరించి వాళ్ళకి చేసినటువంటి సహాయం వృధా అవుతుంది. ఈ విధంగా పక్కదారి పట్టడం మన శరీరంలో అతి రక్తస్రావ్యతగా మనం తీసుకోవడం జరుగుతుంది.

వెరసి ఈ మూడు శక్తి వలయాలను (circulatory forces) ప్రాణశక్తి, డబ్బు, పేరు ప్రతిష్ఠలు మన స్వాధీనంలో ఉంచుకొని నియత్రించుకోగలగాలి.

అలాగే ఈ మూడు అంటే **"ఎలా రావాలి"** మన దగ్గర **ఎంత ఉండాలి**, బయటకు **"ఎంత వెళ్ళాలి"** అన్నటువంటి ఈ మూడు అంశాలలో ముఖ్యంగా ఈ బయటకు వెళ్ళే అంశానికి ముందు అనుకున్న అంశాన్ని ఎంత వరకు సరిగ్గా మన జీవిత లక్ష్యానికి తగ్గట్లుగా అనుసంధానం చేసాం అన్న విషయాన్ని ఒకటికి పది సార్లు పరీశిలించుకోవాలి. రోజు వారి కార్యక్రమాలలో **సంకల్పంతో** గాని ప్రతి సంఘటనలో సరైన రీతిలో ఉన్నప్పుడు ఆ రక్తస్రావాన్ని మన **జ్ఞానంతోనే** మనం పూర్తిగా అరికట్టవచ్చు. దానికి ఎటువంటి మందుల్నీ వాడవలసిన అవసరం రాదు. మరి ముఖ్యంగా ఎటువంటి ఆపరేషన్ చేయువలసిన అవసరం కూడా రాకుండా దాన్ని పూర్తిగా తగ్గించుకోగలం.

స్వాధిష్ఠాన చక్రం - అవగాహన

గర్భకోశం అనేది ప్రధానంగా '**స్వాధిష్ఠాన**' ప్రాణచక్రం జోన్‌లో ఉంది. ఎలాయితే మనం ఒక్కొక్క ప్రాణ**శక్తి** కేంద్రం అంటే చక్రం యొక్క **శక్తి** స్థాయిల మీద ఆయా ప్రాంతానికి ప్రసరింపచేసేటటువంటి **శక్తి**ని ఆధారంగా చేసుకుని అంగాలు ఎలాయితే సవ్యంగా పనిచేయడం లేదా పాడవడం గమనిస్తామో అదేవిధంగా ఈ ' **స్వాధిష్ఠాన** ' చక్రం యొక్క శక్తిని గురించి దాని యొక్క **జ్ఞానం** గురించి మనం పరిపూర్ణంగా తెలుసుకున్నప్పుడు ఆ లోపభూయిష్టమయి నటువంటి సరళి వల్లనే ఈ గర్భకోశవ్యాధులు మనకు కలిగే అవకాశం ఉంది. అని దీన్ని మరొక కోణంలోపరిశీలించవచ్చు.

భావావేశాలు

నిత్య జీవితంలో కలిగే అనేక భావావేశాలు, వాటిని ప్రకటించే విధానం, వాటిపై మన నియంత్రణ మొదలైనవి అన్నీ ఈ స్వాధిష్టాన చక్రంలోకే వస్తాయి.

అతి దగ్గర బంధువులు నుండి మొదలుకొని ముక్కూమొహం తెలియని సమాజం వరకు ఏ సందర్భాల్లోనైనా,

ఏ వ్యక్తులతోనైనా మనలో అనేక భావాలను శాస్త్రీయంగా ప్రకటించడం నేర్చుకోవాలి. అది ఆనందకరంగా ఉండే మంచి భావాలు మరీ ఇబ్బందికరంగా ఉండే ఆవేశాలు కలిపి అని ఇక్కడ అర్థం చేసుకోవాలి.

మరీ ముఖ్యంగా ఇతరులపట్ల, వారి ధోరణిపట్ల అశాస్త్రీయ అవగాహనతో తప్పుడు అభిప్రాయాలతో, తప్పుడు ఆవేశాలను రూపొందించుకొని అవి మనలోనే దాచుకొని లోలోపలే కుళ్ళిపోవడం బాధాకారం. మరి ఇటువంటి అనవసరమైన, అడ్డదిడ్డమైన భావావేశాలే గడ్డలుగా తయారయ్యే అవకాశం ఉంది. బుద్ధి స్థాయిలో ఆవేశాలే ఈ **స్వాధిష్టాన చక్రాన్ని** నియంత్రిస్తాయి.

సరియైన **"శ్వాస మీద ధ్యాస"** ధ్యానంతో ఈ భావావేశాలపై పట్టుసాధించవచ్చు. అదేవిధంగా ఓషో మరి రిచార్డ్ బాక్ మొదలగు మహానుభావులు వ్రాసిన పుస్తకాలు చదవడం ద్వారా ప్రాథమిక, **ఆధ్యాత్మిక అవగాహన** కలిగి శాస్త్రీయత పెరిగి అనవసరమైన భావావేశాల నుండి ఇట్టే బయటపడగలం.

రెండవ చక్రా స్థాయి (జలతత్త్వం) నిజానికి నీరుకు ఎలా అయితే ఒక మొదలు (starting) మరి చివర (end) అంటే ఒక దగ్గర నీరు అనేది పుట్టడం ఇంకొక దగ్గరికి చేరుకోవడం ఒక నది విషయంలో చూడడం జరుగుతుందో.. దీన్నే **"నీరు పల్లమెరుగు"** అంటాం.. అంటే ఒక దగ్గర పోసిన నీరు పల్లం ఎటుఉందో అటు వెళ్తుంది.

అయితే దీని వెనుక ఉన్నటువంటి కీలకమైన అంశం ఒక తప్పిపోయినటువంటి బిడ్డ తల్లి కౌగిలి గురించి ఎలా ఆరాటపడుతూ ఉంటాడో అదేవిధంగా మనలో ఉన్నటువంటి **'అంశాత్మ'** అనేది **'పూర్ణాత్మ'** వైపు వెళ్ళడానికి పరుగులు తీయడం ప్రారంభిస్తుంది. **"ఎక్కడినుండి మనం వచ్చామో, అక్కడకు చేరుకోవాలి"** అన్నటువంటి తపన మొదటిసారిగా మనకు తెలియటం అనేది ఈ రెండవ చక్రం స్థితిలో మనం గమనించివచ్చు.

అయితే ఈ స్థితిలో వ్యక్తి "నేను ఎక్కడి నుండి వచ్చాను" ఇక్కడ ఎందుకు ఉన్నాను? ఇక్కడ నుండి ఎక్కడికి

వెళ్ళాలి" అన్నటువంటి విషయాలకు సంబంధించి ఒకానొక అవగాహనకు లేదా ఒకానొక సంఘర్షణకు లోను కావడం జరుగుతుంది. "ఏదో జీవితం వెళ్ళిపోతుంది" అన్న చందాన కాకుండా "నేను ఎక్కడ్నుండి వచ్చానో, అక్కడకు చేరుకోవాలి" అనే మూలం గురించి ఆలోచనలు చేయడం; దీనినే మనం "పూర్ణాత్మతో అనుసంధానం"గా అర్థం చేసుకోవాలి."ఆ మూలానికి నేను వెళ్ళాలి" అనే ఒక తపనను ఎప్పుడైతే పెంచుకోవడం ప్రారంభిస్తాడో అప్పుడు ప్రధానంగా ఈ **స్వాధిష్ఠాన చక్రం** యొక్క **జలతత్త్వాన్ని** మనం అర్థం చేసుకున్నట్లు లెక్క.

ఈ **స్వాధిష్టాన చక్ర స్థితిలో** "నేను" అనేది '**ప్రకృతి**' మరి '**పురుషుడు**' అన్నటువంటి రెండు భాగాలుగా ఉంటుంది.

అంటే జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా మనం బయట ఉన్నటువంటి వస్తువులను చూస్తున్నప్పుడు, జ్ఞానేంద్రియాలు మరి **ఆత్మను** కలిపి మనం పురుషుని గాను దీన్ని సమాధాన పరిచినటువంటి బయట ఉన్నటువంటి వస్తువులు ప్రకృతిగా పరిగణించాలి. అవి మంచి **ప్రకృతిని** చూడడం,

మంచి **భోజనం,** మంచి **సంగీతం** సెలయేరు గలగలలు మొదలైనవి. పురుషుడు మరి **ప్రకృతి** అన్న ఈ రెండింటి యొక్క కలయికతో ఒక **సంయోగం** జరిగి, తద్వారా ఆనందాన్ని పొంది దాని ద్వారా మనం **చైతన్యాన్ని** విస్తృత పరచుకోవడం మనం గమనించవచ్చు.

కాబట్టి రెండవ స్థాయిలో ఈ "నేను" అనేది "**ప్రకృతి** మరి **పురుషుడు** అన్నటువంటి రెండు అంశాలుగా విడువడుతుంది" అని అర్ధం చేసుకోవాలి. అంటే లోపల ఉన్నటువంటి **ఆత్మపదార్ధం** లేదా వస్తువు ఏదైతే ఉందో దాన్ని ఈ **జ్ఞానేంద్రియాలు** మరి **కర్మేంద్రియాలు** యొక్క సహాయంతో బయట ఉన్నటువంటి అనేక రకాలయిన ఆనందాలను సమచితంగా అంటే ఒక '**తృష్ణ**' గా "**అది లేకపోతే నేను లేను**" అన్న స్థాయిలో కాకుండా సహజమైన రీతిలో, కోరికతో ఎంతవరకు మనకు అవకాశం ఉంటే అంత వరకు మనం పూర్తిగా తీర్చుకోవటం అనేది మనం గమనించాలి.

చాలా మంది "ఇది చేయడం తప్పు; అది చేయడం తప్పు; నాకు ఇది చేయడం అంతగా ఇష్టం ఉండదు"

అని అంటారు. ఇష్టాయిష్టాలు కలిగి ఉండడం అనేది కరెక్టే కానీ, ఒక **జీవితలక్ష్యం** లోని భాగంగా **ప్రకృతి-పురుషుడు** అన్నటు వంటి **సంయోగం**తో పొందే **శక్తి**ని కానీ, **జ్ఞానాన్ని** కానీ, ఈ భూమి మీద మాత్రమే మనం పొందగలిగే అనేక రకాలయిన ఆనందాలను రకరకాల అపోహలతో భయాలతో, మూఢనమ్మకాలతో మనం పక్కన పెట్టడం జరుగుతుంది.

కాబట్టి ఒకవైపు **జలతత్త్వం** అంటే ప్రతి ఒక్క సమయానికీ సందర్భానికీ తగ్గట్టుగా మనం పూర్తిగా ఒదుగుతూ ఎలాయితే ఒక మూసలో వేసినటువంటి ఒక పదార్థం ఒక విగ్రహానికి నాంది అవ్వడం కోసం పూర్తిగా అమరిపోతుందో, అలాగే నీరు ఎలాయితే పాత్ర ద్వారా ఒక రూపం తీసుకుంటుందో అలా మలచుకోవడం అన్నటువంటి అంశాన్ని నేర్చుకోవాలి.

ఆత్మ అనుసంధానం కోసం "ఏ మూలం నుండి వచ్చామో ఆ మూలానికి చేరుకోవాలి" అనే భావాన్ని మనం ప్రస్ఫుటంగా నేర్చుకుంటూ మరోవైపు ఈ భూమి మీద మాత్రమే దొరికేటటువంటి అనేక రకాలయిన **ప్రకృతి**

అందాలను, ఆనందాలను..లోపల ఉన్నటువంటి పురుషుడు అన్నటువంటి జ్ఞానేంద్రియాలు మరి కర్మేంద్రియాలు ద్వారా ఎప్పటికప్పుడు సంయోగానికి, గురిచేస్తూ పొందినప్పుడు ఈ **స్వాధిష్ఠాన** చక్రాన్ని మనం పరిపూర్ణంగా అర్థం చేసుకుని దాన్ని చాలా **శక్తివంతం**గా చేసుకుంటాం.

ఈ **స్వాధిష్ఠానచక్రం** ఎప్పుడైతే **శక్తివంతం**గా ఉంటుందో అప్పుడు దానికి నేరుగా అనుసంధానమైనటువంటి **గర్భాశయానికి** సంబంధించిన సమస్యల నుండి కూడా మనం పూర్తిగా బయటకు రాగలం.

అండాశయం - ప్రత్యేకత

గర్భకోశం యొక్క వ్యాధులతోపాటు దానితో కలిపి ఉన్నటువంటి అంగాలలో కూడా అంటే 'అండాశయం'లో కూడా మనం సమస్యను గమనించడం చాలామంది రిపోర్ట్‌లలో మనం చూసే ఉంటాం (PCOD); ఇలా గమనించిన వెంటనే గుర్తుకు రావలసిన ముఖ్యమైన విషయం ప్రత్యేకత (uniqueness) ప్రతి ఒక్క వ్యక్తి ఒక జీవిత

కాలంలో ప్రధానంగా వారికి ఉన్నటువంటి **గతజన్మల సంస్కారాన్ని** జోడించి ఈ జన్మలో ఏదైతే ఒకే రకమైన అంశాన్ని చేయడం కోసం ఒక ప్రణాళికను తీసుకొని వస్తారో దాన్ని గుర్తించి పూర్తిగా దాని మీద వాళ్ళ శక్తినంతా కేంద్రీకరించి **జ్ఞానాన్ని** తీసుకుంటూ, సంఘటనలను ఎదుర్కొంటూ ముందుకు వెళ్ళినప్పుడు **అండాశయం**కి సంబంధించిన సమస్య నుండి పూర్తిగా బయట పడవచ్చు.

అంటే పుట్టుకతోనే ప్రత్యేకించి కొన్ని లక్షణాలను, కొన్ని సందర్భాలను, కొంతమంది వ్యక్తులని మనం ఎంచుకొని వస్తాం. అటువంటి సందర్భాలు, వ్యక్తులు మరి అటువంటి ప్రత్యేకమైన **గుణాలతో** ఆ పనులనే చేయడానికి మనకి మాత్రమే ఒక **కార్యదక్షత** ఉండి "ఈ పని చేయడం కోసమే మనం పుట్టామా?" అన్నట్లుగా కొన్ని **గుణాలను** చిన్నప్పటి నుండే మనం గమనిస్తాం.

అటువంటి ప్రత్యేకమైనటువంటి **గుణాలు** లేదా లక్షణాలు మరి కార్యక్రమాలను తీసుకొని వచ్చినప్పుడు వాటి మీద మనం పూర్తిగా శక్తిని కేంద్రీకరించి మన (unique-ness) ఎప్పుడైతే మనం వాటిని బయటకి తీసుకురావడంలో

మనం సఫలీకృతం అవుతామో అప్పుడు దాని యొక్క సఫలీకృతం ఏదైతే ఉందో వాటివలన ఈ అండాలలో వచ్చేటటువంటి శక్తి నిరోధకాలు (energy blocks) పూర్తిగా తొలగించి అండాశయానికి సంబంధించినటువంటి ఇబ్బందులను పూర్తిగా తగ్గించుకోవచ్చు.

కాబట్టి "గర్భకోశవ్యాధులతో పాటు ముఖ్యంగా అండాలలో ఇబ్బందులు కూడా ఉన్నాయి" అని మనకు డాక్టర్ ద్వారా తెలిసినప్పుడు మనం మాత్రమే హాజర్ అయ్యి చేయగలిగే పనులు, మన ద్వారా మాత్రమే జరపబడే పనులు మన స్థాయి ద్వారా జరగాల్సిన పనులు ఏవైతే ఉన్నాయో వాటిని గమనించి ఆచరణలో పెట్టాలి.

అది మన స్వీయ **ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి**కి సంబంధించింది. ఒక సంఘంలో ఒక ప్రాపంచిక పరిధి నుండి **ఆధ్యాత్మిక పరిధి** వరకు ఉన్న అన్ని రకాల కార్యకలాపాలలో మనం మాత్రమే చేయగలిగే కార్యక్రమాలను మనం పూర్తిగా గమనించి వాటిని తప్పకుండా ఆచరణలో పెట్టాలి.

ఒకసారి ఈ అంశం తెలిసిన తరువాత ముఖ్యంగా **పౌర్ణమి** రోజులలో దీని గురించి మనం ఒక ప్రశ్నను

వేసుకొని **సంకల్పాన్ని** ఉంచి **ధ్యానం** చేసినప్పుడు మనకు ఆ మూడు రోజులలో అది పూర్తిగా తెలియడం,ఆ కీలకమైన అంశాలు, గుర్తింపు పొందిన అంశాలమీద ఎప్పుడైతే మనం పని చేయడం ప్రారంభిస్తామో దాని యొక్క ఆరోగ్య పరిస్థితిని ఆ అంగాలలో అద్భుతంగా గమనించ గలుగుతాం.

సోల్ స్కానింగ్

1. ఎలా అయితే " భౌతికశరీరంలో **గర్భాశయం** అనేది తన పనిని నిర్వర్తిస్తుందో అదేవిధంగా **బుద్ధి** స్థాయిలో కూడా **గర్భాశయం** అనేది ఒకటి ఉంటుంది" అనే విషయాన్ని ఇక్కడ ముఖ్యంగా గుర్తించాలి.

2. **గర్భాశయం** యొక్క ప్రధానమైన పని **శిశువుకి** జన్మనివ్వడం. **శిశువును** **అండం** నుండి **పిండం** స్థాయికి తయారు చేయడం అదేవిధంగా **ఆధ్యాత్మిక బుద్ధిని** అనుసరించి ప్రతి వ్యక్తీ ఎన్నో జన్మలుగా తీసుకున్న **ఆత్మజ్ఞానంతో** పాటు ఈ జన్మలో ఏ **ఆధ్యాత్మిక పుత్రులను** కనడానికి తగ్గట్టు జ్ఞానాన్ని ఎప్పుడూ మనం సంతరించుకుంటామో అప్పుడు

మన లోవల ఉన్నటువంటి **బుద్ధి**వరమైన గర్భాశయాన్ని తయారు చేసుకున్నట్లే!

3. అనేక **ఆధ్యాత్మిక** సంస్థల యొక్క శిక్షణా కేంద్రాలను మనం చూస్తూంటాము. ఒక **ఆధ్యాత్మిక సంస్థ** వారి **జ్ఞానానికి** సంబంధించి ఒక కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేసారంటే అది సంస్థ యొక్క **గర్భాశయం**గా అనుకోవచ్చు.

4. ముఖ్యంగా స్త్రీ లలో **గర్భాశయానికి** సంబంధించి నెలవారీ సమస్యలు ఎక్కువుగా వస్తూంటాయి. వాటిని **బుద్ధి** స్థాయిలో గమనించి " **నెలవారీ ఆత్మప్రణాళిక**" ఆచరణలో పెట్టగలిగినప్పుడు **60%** సమస్యలనుండి బయటపడవచ్చు (పౌర్ణమి రోజుల్లో).

5. అధిక రక్తస్రావానికి సంబంధించి మనం అకస్మాత్తుగా, వెనువెంటనే **బుద్ధి** స్థాయిలో నేర్చుకుని మార్పు తెచ్చుకోవలసిన విషయాలను గమనించి అర్థం చేసుకుని, మార్పుని తెచ్చుకోవడం ద్వారా

కూడా సమస్య నుండి బయటపడతాం(అకస్మాత్తు-దీర్ఘకాలికం-రెండు టాబ్లెట్లు).

6. **ప్రాణశక్తి, డబ్బు, పేరు-ప్రతిష్టలు** ఈ మూడూ అనవసరంగా ఖర్చు చేయకుండా అవసరానికి మాత్రమే వాటిని ఉపయోగించడం వలన అధిక రక్తస్రావం నుండి బయటపడవచ్చు.

7. ముఖ్యంగా **స్వాధిష్టాన** చక్రానికి ఉన్న **శక్తి నిరోధకాలను** (బ్లాక్స్) నిరోధించడానికి అవసరమైన **జలతత్వానికి** సంబంధించిన **గుణాలు** నేర్చుకోవాలి. అలాగే **ప్రకృతి, పురుషుడు సంయోగం** ద్వారా ఆనందాన్ని పొంది మన **చైతన్యాన్ని** విస్తృత పరచుకోవడం కూడా దీనిలోకే వస్తుంది.

8. భావావేశాలపై పట్టు సాధించి **స్వాధిష్టాన** చక్రం ఎప్పుడైతే **శక్తి**వంతగా ఉంటుందో అప్పుడు దానితో నేరుగా అనుసంధానమైవుండే **గర్భాశయానికి** సంబంధించిన సమస్యల నుండి పూర్తిగా బయటపడవచ్చు.

9. **గర్భాశయం**తో పాటు అండాలలో కూడా సమస్య ఉన్నప్పుడు వ్యక్తియొక్క **జీవితధ్యేయం**లో ప్రత్యేకతలపై దృష్టి సారించాలి.

10. నీరుకు సంబంధించిన అనుభవాలు, పిల్లల అనుభవాలు, ప్రసవం జరిగినట్లు కలలు, గర్భం దాల్చిన కలలు, చెప్పులు, డోర్‌మేట్స్ కలలు, మకరందం గ్రోలే అంశాలు మొదలైన అనుభవాలు దీనికి సంబంధించినవిగా పరిగణించాలి.

అనుభవాలు

నా పేరు T.**పద్మకుమారి.** వయస్సు 42 సం॥లు మాది వైజాగ్ లోని సీతమ్మధార. 2003 సం॥లో "ధ్యానం ద్వారా తలనొప్పి నుండి కేన్సర్ వరకు ఏ వ్యాధినైనా నయం చేసుకోవచ్చు" అని తెలుసుకుని అప్పటికే ఎనిమిది సం.. నుండి బాధపెడుతున్న గర్భకోశ వ్యాధి, (పీరియడ్స్ సమయంలో కడుపునొప్పి) అధికబరువు, ఇస్నోఫిలియా, ఆస్మా మొదలైన సమస్యలకు ట్రీట్‌మెంట్ కోసం డాక్టర్ G.K గారి ద్వారా ఫోన్‌లోనే 'నాలుగు నెలలు' కౌన్సిలింగ్

తీసుకుంటూ, హెల్త్ సైన్స్ క్లాసులు ద్వారా కేవలం పది నెలలలోనే నాకున్న **గర్భకోశవ్యాధి** ని తగ్గించుకోగలిగాను. ఇంగ్లీషు వైద్యం కోసం వెళ్ళినప్పుడు ఎనిమిది సం॥లు క్రిందట "ఫైబ్రాయిడ్స్ ఎక్కువగా ఉన్నాయి. వీటివలన చాలా తీవ్రమైన కడుపునొప్పి వస్తుంది; కనుక పది రోజులలో ఆపరేషన్ చేయించుకోవాలి" డాక్టర్స్ అన్నారు. ఈ ధ్యాన ఆరోగ్యంలో ఆరు నెలల శిక్షణ తరువాత వాళ్ళు ఆశ్చర్య పోయేలాగా, "స్కానింగ్ రిపోర్ట్ ప్రకారం మీకు ఇప్పుడు ఆపరేషన్ అవసరం లేదు" అన్నారు!

ఈ గర్భకోశ వ్యాధితో పాటు మిగిలిన సమస్యలు కూడా తగ్గించుకోగలిగాను. "సమస్యలన్నింటికీ మూలకారణం నా అజ్ఞానమే'' అని **ధ్యాన ఆరోగ్యం** క్లాసుల ద్వారా తెలుసుకున్నాను. అందులో "**శరీరధర్మం, గృహధర్మం, స్వధర్మం** అనే ముఖ్యమైన ఆధ్యాత్మిక అంశాలను 100% ఆచరణలో పెట్టడం ద్వారానే నా అనారోగ్యాలను నయం చేసుకోగలిగాను'' అని అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకోగలిగాను.

రోజూ ఎనిమిది గంటల ధ్యానంతో పాటు భజగోవిందం, యోగి వేమన, శ్రీ కృష్ణ సందేశంలోని,

పద్యాలు కంఠస్థం చేసి ఎంతో జ్ఞానాన్ని పొందాను. ధ్యాన ఆరోగ్యంలోని ఎంతోమంది పేషంట్లకు నా అనుభవాన్ని తెలియజేస్తూ, పద్యాలు పాడి వాటికి అర్థం చెబుతూ ఎంతో మంది **ఆధ్యాత్మికపుత్రులను** తయారు చేయగలిగాను!

ఆ అవకాశం ఇచ్చిన డాక్టర్ G.K గారికి, "ధ్యాన ఆరోగ్యం" సిబ్బందికి నా కృతజ్ఞతలు.

ఇన్‌ఫెక్షన్ తగ్గింది : నా పేరు లక్ష్మి ప్రసూన, నా వయస్సు 47 సం॥లు. అయిదు నెలలుగా నాకు పీరియడ్స్ రావడం ఆగిపోయింది."మెనోపాజ్ దశలో ఇది మామూలే" అనుకున్నాను. మూడు నెలలు నుండి తెల్లబట్ట అవ్వడం మొదలయ్యింది. డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళాను .

పరీక్ష చేసి గర్భసంచిలో చాలా "ఇన్‌ఫెక్షన్" అయింది. వెంటనే పాప్‌స్మియర్ పరీక్ష చేయాలన్నారు. "ఆ పరీక్ష దేని కోసం"? అని డాక్టర్‌ని అడిగితే 'క్యాన్సర్' గురించి పరీక్ష అన్నారు. నాకు చాలా భయం వేసింది. ఒక వారం రోజులు "యాంటి బయాటిక్స్" వాడమన్నారు. వెంటనే

మరో డాక్టర్ దగ్గరకువెళ్ళాను. ఆవిడా ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉంది ఇప్పుడు పరీక్ష చేయడం సరికాదు. పది రోజుల తర్వాత రండన్నారు.

మంచి అవకాశం దొరికిందని పది రోజులు అన్ని విషయాలూ పక్కన పెట్టి **ప్రకృతికి** దగ్గరగా ఉంటూ వారం రోజులు **మౌనం** ఎక్కువగా **ధ్యానం** చేసాను. "**ధ్యాన ఆరోగ్యం** వారు సూచించిన విధంగా "ఆధ్యాత్మికపుత్రుల" విషయంలో అనేక నిర్ణయాలు తీసుకున్నాను. పక్కన పెట్టేసిన అనేక విషయాలను ఆచరణలోకి తీసుకురావడానికి వెంట వెంటనే అనేక ఆధ్యాత్మిక పనులను మొదలుపెట్టాను." ఎనిమిదవ రోజు అయ్యేసరికి ఆగిపోయిన పీరియడ్స్ రావడం జరిగింది. నేను చాలా ఆనందించాను!

పీరియడ్స్ వచ్చాయంటే నా "గర్భకోశం" ఆరోగ్య వంతంగా ఉన్నట్టే అనిపించింది. పది రోజుల తర్వాత డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళితే మరో వారంరోజుల తర్వాత రమ్మన్నారు. ఇంకా సమయం దొరికిందని నా గర్భసంచి

తో మాట్లాడటం, గర్భసంచి బొమ్మను ఊహించుకుని ఆరోగ్యవంతంగా ఉందని అనుకోవడం మొదలుపెట్టాను.

ఆధ్యాత్మికపుత్రులను వారి స్థాయిని బట్టి జ్ఞానాన్ని అందుకోవడానికి అనేక అవకాశాలు కల్పించే కొన్ని పనులు చేసాను. వారి పట్ల నా అభిప్రాయలు మార్చుకున్నాను. మళ్ళీ పరీక్ష చేయించుకుంటే ఏ సమస్యా లేదు; గర్భసంచి **ఇన్‌ఫెక్షన్** పూర్తిగా తగ్గిపోయింది అన్నారు. ఏ మందులు వాడకుండా కేవలం **ధ్యానంతో, పిరమిడ్ శక్తితో, ప్రకృతితో,** అవగాహనతో నాకున్న సమస్య పూర్తిగా తగ్గించుకోవడంతో నాకు మరింత **విశ్వాసం** పెరిగింది.

ఈ అవకాశం ఇచ్చిన డాక్టర్ **G.K.** గారికీ, ధ్యాన ఆరోగ్యం సిబ్బందికీ నా కృతజ్ఞతలు.

తిరుపతి, సెల్ : 8333052547

నిర్వహణ

"ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానం" ద్వారా **"350 ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్ల్"**ను అవసరానుగుణంగా ఉపయోగిస్తూ: ధ్యాన శిక్షణ, జ్ఞానబోధ, స్పిరిచ్యువల్ కౌన్సిలింగ్, పిరమిడ్‌శక్తి, శాకాహారం, ఆధ్యాత్మిక సేవ మరి కళలను నేర్పించడం వంటి అనేక అంశాలతో వినూత్నరీతిలో యావత్ ప్రపంచానికే ఆనందమయ, ఆరోగ్యమయ జీవితాన్ని విశేషంగా పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రాలలో అందివ్వడం జరుగుతుంది.

ఈ సకల సౌకర్యాలు (ధ్యాన శిక్షణ, జ్ఞాన బోధన, ధ్యానం క్లాసులు, హెల్త్ కౌన్సిలింగ్, గ్రంథాలయం మొ॥) ఎటువంటి ఫీజు, రుసుము లేకుండా నిర్వహించబడుతున్నాయి. లబ్ధి పొందిన పేషెంట్లు, సేవానిరతి కలిగిన సంఘ సంస్కర్తల స్వచ్ఛంద విరాళాలతో మాత్రమే నిర్వహణ జరుపబడుతోంది.

గమనిక : నగదు రూపేణా, చెక్కు రూపేణా ధనసహాయం అందించగోరేవారు తగిన రశీదు పొందవలెను.

మీ విశేష స్వచ్ఛంద సహకారాన్ని అందించవలసిన వివరాలు :

SPIRITUAL TABLETS RESEARCH FOUNDATION
Dwaraka Nagar, Visakhapatnam.
ICICI Bank A/c No. 006001034726
IFSC Code : ICIC0000060 Ph : 9246648410
For Abroad Donations Please Contact : 9246648411

SPIRITUAL TABLETS RESEARCH FOUNDATION
Maharanipeta, Visakhapatnam.
Andhra Bank A/c No. 035111100002555
IFSC Code : ANDB0000351 Ph : 8885352809
For Abroad Donations Please Contact : 9246648411